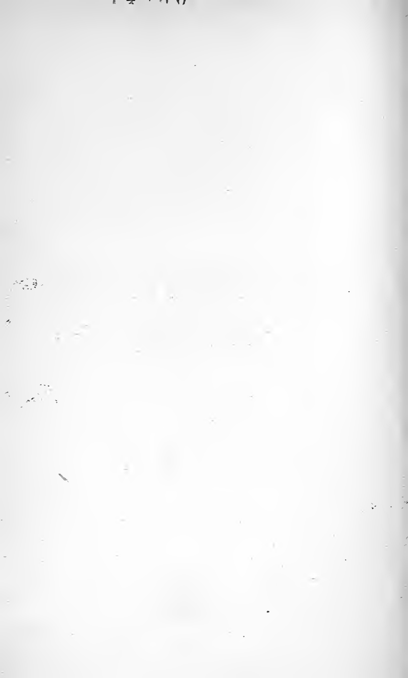
L'ÉDUCATION PHYSIQUE

EN SUÈDE



L'ÉDUCATION PHYSIQUE
EN SUÈDE

(Mission de 1891)

PAR

Georges DEMENŸ

Professeur du Cours d'Éducation Physique de la Ville de Paris
Ancien chef du laboratoire de la Station Physiologique (annexe du Collège de France)
Rapporteur de la Commission de Gymnastique au Ministère de l'Instruction Publique
Chargé de Missions par le Ministre de l'Instruction Publique

DEUXIÈME ÉDITION

Contenant plusieurs planches photographiées et un graphique



PARIS
SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS SCIENTIFIQUES
PLACE DE L'ÉCOLE DE MÉDECINE
4, RUE ANTOINE-DUBOIS, 4

1901

MATIÈRES CONTENUES DANS CETTE NOTICE

I

Coup d'œil général sur le but de la gymnastique scolaire suédoise.

II

Institut Central de gymnastique de Stockholm.

III

Méthode de gymnastique pédagogique suédoise.

IV

Enseignement pédagogique pratique.

V

Salles de gymnastique et matériel d'enseignement.

VI

Gymnastique d'application. Gymnastique militaire.

VII

Gymnastique médicale.

VIII

Gymnastique des étudiants libres et jeux nationaux.

IX

Conclusions tendant à organiser la gymnastique en France sur le plan de la gymnastique suédoise.

L'ÉDUCATION PHYSIQUE
EN SUÈDE

I

Vue d'ensemble sur les qualités générales de la gymnastique scolaire suédoise.

La méthode d'éducation physique suédoise a trois grandes qualités:

C'est d'abord de viser un but élevé, un but social: l'amélioration de la condition physique de la population scolaire parallèlement au perfectionnement intellectuel et moral.

C'est aussi d'être parfaitement homogène dans toutes ses parties et adaptée au but qu'elle se propose.

C'est enfin d'être composée de moyens simples, d'un effet intense et qui peuvent être enseignés à un grand nombre d'élèves à la fois.

BASES DE LA MÉTHODE

Partant de la conception scientifique du perfectionnement physique des individus dans la société moderne, on est nécessairement amené à rechercher : la santé suivant les lois de l'hygiène, le développement normal du corps suivant les lois de la physiologie et l'utilisation de la force musculaire suivant les lois du mécanisme du corps humain.

En suivant cette voie, on empêche toute déviation de l'enseignement, surtout une des plus dangeureuses, celle qui consiste à prendre les moyens pour le but. On ne cherche plus à s'adapter à des instruments dits « engins gymnastiques », où la fantaisie imagine toutes sortes

de difficultés à vaincre qui ne peuvent se justifier par un perfectionnement réel de l'individu ou par l'utilité que l'on en peut tirer. On peut se modifier au moyen d'exercices artificiels suivant les lois qui lient l'organe à la fonction, mais il faut que ces exercices soient judicieusement choisis; si leurs effets ne sont pas connus et déterminés par l'expérience, il arrivera le plus souvent que le sujet qui s'y livre ne sera pas mieux adapté aux nécessités réelles de la vie, il ne sera pas perfectionné dans le sens social.

Nous en avons un exemple dans les athlètes et en général dans tous les sujets dont la préoccupation est de tirer vanité ou bénéfice de leurs talents acrobatiques.

Le but de l'éducation est bien différent. Le perfectionnement physique n'est pas la recherche de l'extraordinaire, ni du merveilleux; son objectif est plus élevé: nous devons amener les faibles à une bonne moyenne de santé

et de force, nous devons diminuer chaque année le nombre des déchets sociaux que les conditions de la vie moderne tendent à augmenter.

La sagesse et l'expérience nous avertissent de l'erreur des spectacles acrobatiques qui faussent l'esprit public. Les procédés de l'éducation physique perdent leur intérêt si, au lieu de se répandre dans la masse, ils servent à former quelques athlètes pour satisfaire la veine curiosité de la foule.

Un système d'éducation, pour être logique, doit être la conséquence du but élevé que l'on recherche, et c'est en se plaçant à ce point de vue que l'enseignement officiel de la Suède forme un ensemble remarquable qui, selon nous, n'a jamais été surpassé dans aucun pays.

Conçue par un seul homme, la méthode suédoise est d'une homogénéité qui lui donne une grande puissance. Elle n'a été appliquée qu'a-

près avoir été constituée en entier, et son auteur n'a pas été obligé de faire un compromis entre ses justes idées et les préjugés de son époque.

Tout y converge vers le but final, et le système produit tous ses fruits sans être amoindri dans la pratique, parce que les moyens matériels employés sont simples et bien choisis.

On n'y voit point d'appareils ou de machines compliqués ; on ne recherche point l'exercice individuel. Les mouvements sont divisés en séries ou familles ayant différentes propriétés et répondant aux effets que l'on se propose d'obtenir sur le corps. On retrouve ces familles de mouvements dans les leçons d'enfants et d'adultes, de femmes ou d'hommes, des civils ou des militaires; seulement, une sage gradation permet de régler l'intensité des effets de ces exercices suivant l'état de faiblesse ou de santé des sujets auxquels ils s'adressent.

Cette conception de l'éducation physique est

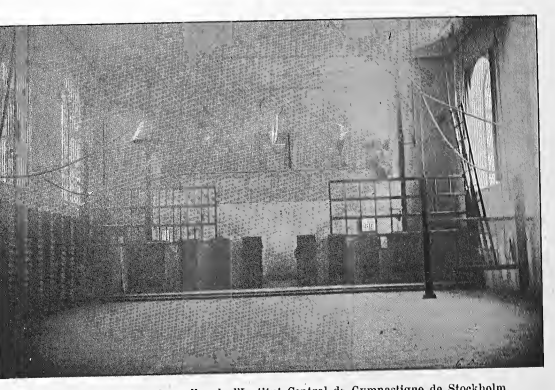
digne d'intéresser les esprits les plus distingués, et la Suède nous montre cet idéal où des intelligences cultivées participent activement à l'enseignement de l'éducation physique dans toutes ses branches.

En résumé but élevé, homogénéité de la méthode, adaptation des moyens aux conditions spéciales de la vie scolaire, telles sont les grandes qualités que nous avons reconnues au système suédois. Nous allons tâcher de les mettre en lumière à l'aide des documents rapportés par nous de la mission que nous avait confiée M. le Ministre de l'Instruction publique.

II

INSTITUT CENTRAL DE GYMNASTIQUE DE STOCKHOLM

2



Vue d'une intérieure des salles de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm.

II

Institut central de gymnastique de Stockholm.— Fondation. Administration

Le fondateur de l'éducation physique suédoise est Ling (1777-1839).

Poéte et historien, il conçut l'idéal d'une race possédant la vigueur physique des anciens avec la culture intellectuelle moderne. Il était convaincu que les grandes qualités viriles, volonté, force et courage, qu'avaient possédées les anciennes races scandinaves étaient liées étroitement au régime et à la vie quelles menaient.

La pratique de l'escrime lui fit sentir combien l'exercice peut modifier l'individu.

Son esprit synthétique, envisageait la généra-

lisation des bienfaits de l'exercice et l'escrime elle-même comme un cas particulier d'un système complet d'éducation corporelle qui amènerait l'être humain à jouir pleinement de ses moyens physiques dans la société moderne.

Il était homme de cœur, sa vie était tracée. Il voulut étendre à sa patrie les bénéfices qu'il avait su retirer de l'exercice pour lui-même. Il ne dédaigna pas de remplir les fonctions de maître d'escrime à l'Université de Lund où, parmi la jeunesse qu'il aimait, il sut faire de nombreux prosélytes.

Rien ne l'arrêta ; un ministre peu éclairé fit à une demande de subside, qu'il sollicitait pour son œuvre, la réponse : « qu'il y avait déjà assez de saltimbanques sans les mettre à la charge de l'Etat. » Mais, à force de persévérance, il parvint à fonder, en 1814, une école qui existe encore aujourd'hui et s'appelle l'Institut central de gymnastique de Stockholm.

Cette institution est la pépinière du per-

sonnel enseignant dressé suivant la méthode de Ling. C'est grâce à elle que l'on peut sur tous les points du territoire, retrouver les mêmes principes bienfaisants et constater les mêmes résultats utiles.

Une description sommaire de l'administration de l'Institut central, une étude des matières de l'enseignement, l'analyse d'une leçon donnée aux élèves nous suffiront pour montrer l'esprit de la méthode conçue par Ling, telle qu'elle est encore suivie aujourd'hui.

L'Institut central de gymnastique de Stockholm est administré par un conseil supérieur composé d'un général, d'un médecin et d'un pédagogue.

Le conseil se réunit une fois par mois.

Le directeur de l'Ecole est choisi parmi les professeurs ; il est nommé par arrêté royal pour une période de cinq années.

Les directeurs successifs ont été :

Ling	1813-1839
Branting	1839-1869
Nyblaeus	1869-1887

M. Törngren, en est le directeur actuel.

Il y a trois maîtres supérieurs :

Un maître pour la gymnastique pédagogique (le professeur Törngren) ;

Un maître pour la gymnastique militaire (le capitaine Balck) :

Un maître pour la gymnastique médicale (le Dr Murray).

Ces professeurs sont aidés par des maîtres auxiliaires.

Ce sont des Suédois appartenant à la marine, à l'armée ou bien au corps médical.

Les élèves qui veulent suivre les cours de l'Institut central sont inscrits et admis sans concours dans l'ordre de leur inscription.

Les *militaires* sont envoyés par le Roi, ce sont

des officiers de l'armée et de la marine qui doivent être âgés de trente ans au plus.

Les *civils* doivent posséder les connaissances du certificat de maturité (baccalauréat) et n'avoir pas plus de trente ans.

Les élèves aides-médecins sont admis dans des conditions plus faciles.

On demande aux candidats féminins le même certificat d'étude que pour entrer à l'Ecole normale primaire.

Tout les candidats doivent savoir nager.

Les cours de l'Institut durent trois années.

Dans la première année, on forme des élèves instructeurs. Dans la deuxième année, des maîtres en gymnastique pédagogique. Dans la troisième année, des gymnastes médecins.

Les femmes peuvent suivre les trois cours en deux années seulement, parce qu'elles sont exemptées de l'escrime et de la gymnastique militaire.

Les cours commencent le 1er septembre et finissent le 15 mai de chaque année; ils sont interrompus à Noël pendant quinze jours environ.

A la sortie de l'Ecole, les élèves ont différents titres :

Ceux qui ont suivi le premier cours deviennent des instructeurs dans les Ecoles primaires et secondaires;

Ceux qui ont fait de la gymnastique médicale ont le titre de gymnaste médecin et peuvent administrer la thérapeutique par le mouvement à des malades sous la direction d'un médecin :

Ceux qui ont suivi les trois cours ont le titre de professeurs de gymnastique, et peuvent donner la leçon dans une école quelconque de l'Etat.

Les cours se divisent en cours théoriques et en cours pratiques.

PREMIER COURS

COURS THÉORIQUE

Anatomie.
Gymnastique pédagogique.
Gymnastique militaire et Escrime (les femmes exceptées).
Physiologie.

COURS PRATIQUE

Exercices de gymnastique pédagogique.
Exercices de gymnastique militaire.
Maniement des armes.
Exercices pédagogiques ou d'enseignement.

DEUXIÈME COURS

COURS THÉORIQUE

Anatomie.
Physiologie.
Hygiène.
Mécanique des mouvements.
Gymnastique pédagogique.
Gymnastique militaire (escrime).
Principes fondamentaux pour diriger l'enseignement.
Gymnastique médicale se rapportant particulièrement aux enfants malades.

COURS PRATIQUE

Exercices de gymnastique pédagogiqne.
Exercices de gymnastique militaire.
Escrime (femmes exceptées).
Exercices pour apprendre à donner la leçon dans les écoles.
Exercices de gymnastique médicale.

TROISIÈME COURS

COURS THÉORIQUE	COURS PRATIQUE
Gymnastique pédagogique pour les femmes, étudiants en médecine et médecins qui n'ont pas suivi les premiers cours	Gymnastique pédagogique.
Anatomie (1).	Applications de la gymnastique médicale.
Physiologie.	Cours pédagogique.
Hygiène.	Les étudiants en médecine s'exercent à l'enseignement de la gymnastique dans les écoles s'ils n'ont pas suivi les deux premiers cours.
Gymnastique médicale, règles fondamentales de sa pratique et étude des principales maladies qui peuvent être traitées avec succès par la gymnastique.	

On accepte des élèves étrangers.

La leçon commence à sept heures du matin, par le cours pédagogique, et tous les cours sont terminés à quatre heures.

(1) L'étude de l'anatomie se fait sur le cadavre. Il y a à l'Institut central une salle de dissection. Il y a de plus une bibliothèque spéciale, des salles de cours et une clinique médicale.

Chaque élève donne en moyenne cinq à six heures par jour au travail, tant théorique que pratique.

Il n'y a pas d'internes, c'est une règle dans tous les établissements d'instruction suédois.

L'État fournit à l'Institut une somme annuelle de 40.000 couronnes,

La loi exige que l'enseignement soit donné dans l'Institut même au plus grand nombre possible d'élèves des écoles privées ou publiques.

Des sociétés privées peuvent aussi se servir des locaux, moyennant une minime redevance qui est versée à la caisse de l'Institut.

Tel est le mode de recrutement du personnel enseignant. On voit que, s'il sort de l'Institut peu d'élèves, dix ou quinze au plus par année, ces élèves ont d'abord reçu une instruction générale et se sont spécialisés seulement ensuite à l'éducation physique. De plus, cette étude n'est jamais séparée de celle des sciences qui s'y rattachent.

Les professeurs présentent ainsi, à la sortie de l'Institut, toutes les garanties désirables de capacité. La culture de leur esprit donne à leur enseignement une élévation et une importance égales à celles des autres facultés et l'on voit, dans les Universités, le maître de gymnastique jouir, à juste titre, de la même considération que les autres professeurs.

HOMMES REMARQUABLES QUI ONT PROFESSÉ ET PROFESSENT A L'INSTITUT CENTRAL

Ling avait désigné Branting pour lui succéder; Branting était d'un esprit caustique, qu'il savait employer à l'occasion contre les médecins encore rebelles à la thérapeutique par le mouvement.

Il est curieux de remarquer que les deux hommes qui ont fait le plus avancer cette branche de la science, n'étaient pas médecins, ou du

moins n'en avaient pas le titre, bien que leurs connaissances scientifiques fussent certainement équivalentes à celles des médecins de leur époque.

Branting s'occupait donc particulièrement de gymnastique médicale, comme son maître Ling; il avait d'ailleurs des raisons pour croire aux effets curatifs de l'exercice; de neuf enfants morts de phtisie pulmonaire, il fut le seul qui survécut, grâce à la gymnastique.

Branting était secondé par Georgii, professeur des plus distingués, qui a laissé des ouvrages remarquables sur la gymnastique suédoise.

Il avait aussi comme professeur, Walfelt, qui contribua au développement de la branche militaire; c'est à lui que l'on doit les baïonnettes spéciales qui servent à l'escrime encore aujourd'hui.

Nyblaeus, qui succéda à Branting comme directeur de l'Institut, ne fit aucun changement

marquant à l'enseignement qui existait avant lui. Il fit paraître plusieurs ouvrages de pédagogie militaire.

Ling avait un fils qui avait dix-neuf ans à sa mort. Sans instruction, mais doué exceptionnellement, cet enfant travailla si bien que deux ans après il passait son baccalauréat. Il reçut des leçons d'un pasteur, ami de son père; il continua à étudier l'anatomie à Upsula, aidé des conseils de son beau-frère, médecin homéopathe.

Etudiant surtout par lui-même, il passa comme élève à l'Institut central et devint instructeur à 24 ans, puis professeur de 1864 à 1883. Il prit son congé à cette époque et mourut en 1886.

On doit au fils de Ling un traité intitulé: *Théorie générale des mouvements*, avec atlas de figures.

Il a légué à une sœur, qui vit encore, environ trois mille dessins originaux sur les mouvements et exécutés d'une façon remarquable.

Ces dessins ont été achetés tout récemment 5.000 couronnes par quatre personnes qui en ont fait don à la Bibliothèque de l'Institut. C'est là où nous avons pu les voir et les admirer, grâce à la complaisance de M. Törngren.

Ling fils a contribué principalement au développement des connaissances relatives au mécanisme des mouvements et à l'effet de ces mouvements surtout au point de vue thérapeutique.

Il avait été quelque temps à Berlin chez le Dr Eulenbourg pratiquer la gymnastique médicale; il était aussi venu à Paris étudier la physiologie auprès de Claude Bernard. Il eut le mérite de ramener la gymnastique pédagogique dans la vraie voie. Il imagina des combinaisons de mouvements, les classa en familles comme dans la gymnastique médicale; sans le travail important qu'il laissa, les traditions se perdaient et l'enseignement se disloquait. Il considérait néanmoins son ouvrage comme l'ouvrage de

son père et poussait l'honnêteté jusqu'à ne pas le signer. C'est à Ling fils que l'on doit aussi, dès 1864, l'extension prise par la gymnastique des filles.

M. Törngren, le directeur actuel de l'Intitut en était l'élève en 1862; capitaine de la marine royale il dirigea comme maître de gymnastique en 1867 les cours pédagogique et militaire dans l'Ecole des marins de Stockholm. Entraîné par Ling fils à s'occuper de l'étude des mouvements, il le remplaça dans cette voie.

M. Törngren est un esprit des plus distingués, c'est à sa bienveillance que nous devons la plus grande partie des documents qui composent ce rapport. M. Törngren s'est mis à notre disposition avec une complaisance que nous tenons à faire connaître, il nous a ouvert les trésors historiques contenus dans la Bibliothèque de l'Institut, et qui nous étaient fermés à cause de notre ignorance des langues scandinaves.

La préoccupation dominante de M. Törngren

est d'étendre au plus grand nombre possible les bienfaits de l'éducation physique par la méthode de Ling. Il s'adresse tout particulièrement aux humbles et aux faibles dans des livres populaires où les exercices et les moyens employés sont réduits à leur plus grande simplicité.

A l'époque où Nyblaeus prit la direction de l'Institut, l'enseignement était divisé en trois branches distinctes: pédagogique, militaire, médicale, grâce à l'esprit de la Commission directrice existant à la mort de Branting et dont Nyblaeus faisait partie. La Commission par l'influence de M. Törngren revint de cette erreur et les trois enseignements ne sont plus séparés aujourd'hui.

D'après un nouveau règlement en vigueur depuis 1887, le candidat qui veut devenir gymnaste médecin doit néanmoins apprendre dans les deux premiers cours la gymnastique pédagogique et la gymnastique militaire avant de se

spécialiser dans la troisième année à la gymnastique médicale. M. Torngren a dans le capitaine Zilow un aide de grande valeur qui est renommé pour sa connaissance approfondie des mouvements.

M. le capitaine Balck (1), professeur militaire, est devenu très populaire en Suède par sa participation au développement des sociétés de gymnastique et de patinage ainsi que de tous les sports nationaux. Il a écrit sur ces questions de nombreux ouvrages des plus intéressants.

(1) M. le capitaine Balck est aujourd'hui major et premier professeur à l'Institut central.

III

MÉTHODE DE GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE SUÉDOISE



Leçon d'ensemble des élèves femmes de l'Institut Central (Cours pédagogique).

III

De la méthode de gymnastique pédagogique suédoise.

Il résulte des bases de la gymnastique pédagogique posées par Ling, qu'il ne doit y avoir qu'un plan unique de gymnastique pédagogique, comme il n'y a qu'un plan d'organisation humaine.

Une leçon de gymnastique pédagogique dure environ quarante minutes et doit être donnée chaque jour.

En voici la composition :

1° Exercices faciles surtout des membres inférieurs destinés à décongestionner le cerveau des élèves qui sortent de la classe ;

1° Grandes extensions du tronc avec élévation des bras et abduction forcée des épaules;

3° Suspensions par les mains, les bras généralement étendus;

4° Equilibres sur le plancher avec changement de bases;

5° Marches rythmées et courses cadencées;

6° Grandes extensions du tronc, bras étendus ou fléchis, le corps plus ou moins incliné;

7° Attitudes qui nécessitent un effort gradué des muscles fléchisseurs du tronc et destinés à fortifier les parois de l'abdomen;

8° Torsions et flexions latérales du tronc;

9° Suspensions et appuis du corps au moyen des mains et plus difficiles qu'au n° 3;

10° Exercices appelés *dérivatifs* destinés à régulariser la respiration et la circulation et à calmer les battements du cœur;

11° Sauts divers avec et sans appuis des mains;

12° Exercices ne demandant pas une dépense

considérable dé travail musculaire; attitudes pendant lesquelles on exécute de grandes inspirations.

La leçon, y compris le temps perdu à l'arrivée et au départ, dure une heure au maximum.

Les exercices énumérés ci-dessus ont une intensité relative figurée dans le schéma ci-après, qui est le plan de toute leçon pédagogique. (Voir page 38.)

GENRE ET GRADATION DES EXERCICES

L'adaptation aux différents âges des éléments qui composent la leçon, se fait d'après une gradation qui repose sur l'amplitude, la durée et la vitesse des mouvements.

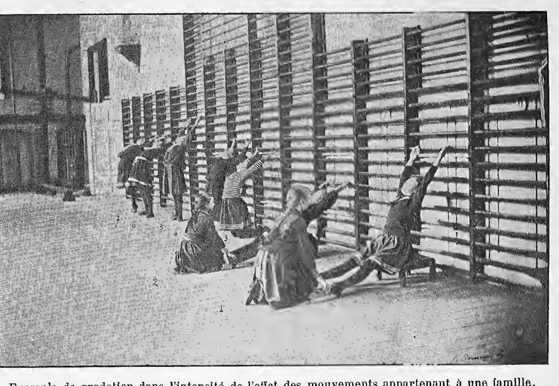
Le facteur essentiel de la gradation est la position fondamentale dans laquelle le mouvement est exécuté. Sans instruments portatifs, l'attitude suffit à elle seule pour susciter, au moyen

de la pesanteur du corps, toutes les contractions musculaires que l'on désire et à en régler l'intensité (1).

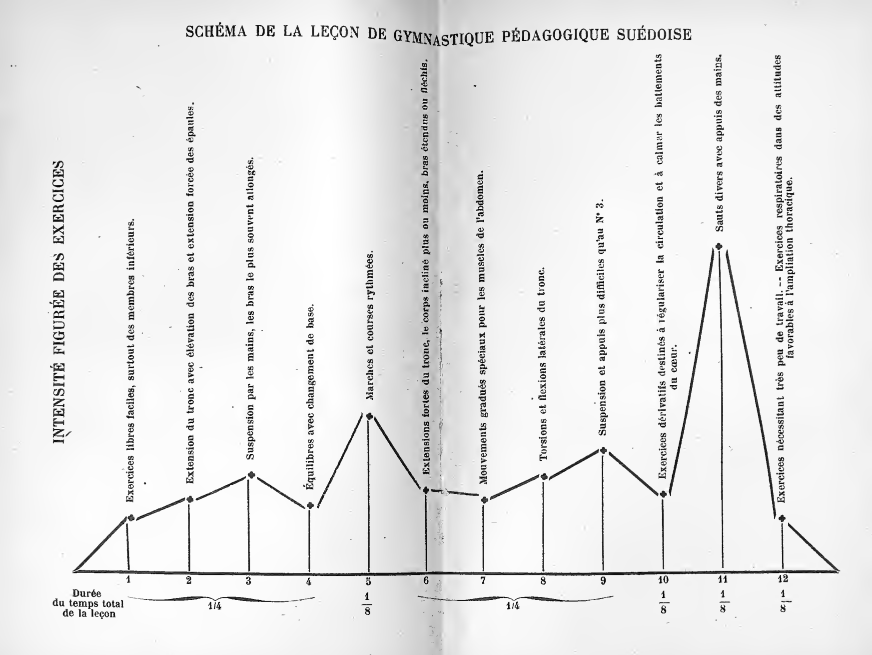
Ainsi, les mouvements sont groupés en classes suivant leurs effets, et dans chaque classe ils ont un rang qui dépend de leur degré d'intensité. Au lieu de chercher des complications inutiles, dont les effets sont inconnus ou s'annulent en se détruisant les uns les autres, les Suédois se servent uniquement de mouvements et d'attitudes simples, bien nettement caractérisés et qui produisent des résultats voulus. L'effet obtenu est certainement ainsi plus en rapport avec les forces de chaque élève que si l'on se servait d'appareils portatifs à poids constant.

« La valeur d'un exercice gymnastique, dit « M. Törngren, dépend principalement du de- » gré auquel, suivant les besoins (pour les plus

(1) Voir le *Guide du maître chargé de l'enseignement des exercices physiques* (Société d'éditions scientifiques).



Exemple de gradation dans l'intensité de l'effet des mouvements appartenant à une famille.
Les numéros indiquent la gradation dans l'effort.


SCHÉMA DE LA LEÇON DE GYMNASTIQUE PÉDAGOGIQUE SUÉDOISE
INTENSITÉ FIGURÉE DES EXERCICES
Exercices libres faciles, surtout des membres inférieurs.
Extension du tronc avec élévation des bras et extension forcée des épaules.
Suspension par les mains, les bras le plus souvent allongés.
Équilibres avec changement de base.
Marches et courses rythmées.
Extensions fortes du tronc, le corps incliné plus ou moins, bras étendus ou fléchis.
Mouvements gradués spéciaux pour les muscles de l'abdomen.
Torsions et flexions latérales du tronc.
Suspension et appuis plus difficiles qu'au N° 3.
Exercices dérivatifs destinés à régulariser la circulation et à calmer les battements du cœur.
Sauts divers avec appuis des mains.
Exercices nécessitant très peu de travail. -- Exercices respiratoires dans des attitudes favorables à l'ampliation thoracique.
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
Durée du temps total de la leçon
1/4
1/8
1/4
1/8
1/8
1/8

» faibles ou les plus forts), il assure dans le » plus court espace de temps possible un effet » relatif, mais certain, sur le développement » physique (santé, tenue, force, souplesse). Les » dispositions innées et le temps consacré à la » gymnastique ainsi que d'autres circonstances » plus ou moins défavorables, font sentir ici » leur influence: aussi la valeur d'un exercice » dépend-elle, jusqu'à un certain point, du » minimum d'inconvénients — exécutions vi- » cieuses, déformations corporelles, pertuba- » tions organiques, — qu'il provoquera dans » les circonstances les plus défavorables, c'est- » à-dire quand il ne peut être d'aucune uti- » lité.

» Une condition essentielle de la marche » méthodique des exercices, c'est non seule- » ment de les diviser en grandes sections » d'après les principes qui ont présidé à leur » choix et d'après leurs effets, mais aussi de » coordonner ces groupes suivant la meilleure

» progression possible. De cette manière, on
» peut facilement, pour les âges différents
» et les différents degrés de développement
» des écoliers, remplacer dans un groupe des
» mouvements déjà réalisés par des mouve-
» ments nouveaux.

» Dans la confection des schémas, non seule-
» ment toutes les formes ou groupes d'exerci-
» ces dont l'expérience a démontré la valeur,
» doivent être représentés, mais encore, quand
» il se présente des exercices dont le groupe-
» ment est douteux, on doit s'attacher à les
» équilibrer convenablement par d'autres cor-
» respondants, de façon à donner au pro-
» gramme toute l'harmonie dont il est suscep-
» tible.

» Plus une méthode est parfaite, c'est-à-dire
» plus elle est fondée sur des bases scientifi-
» ques et sur une expérience réelle, plus elle
» peut être facilement abandonnée à des rou-
» tiniers, à la condition toutefois que ceux-ci

» possèdent les garanties suivantes ; 1° avoir » suivi un cours pratique complet, même dans » l'enseignement, et comprenant la connais» sance des formes de mouvement ; 2° posséder » des dispositions et des aptitudes spéciales » pour leur métier. Ils devront avoir en outre » entre les mains un manuel bien rédigé et se » trouver constamment sous la surveillance » d'inspecteurs compétents.

» Les classes supérieures de l'enseignement » secondaire ont des exigences plus grandes » au point de vue des qualités morales que le » maître doit posséder pour occuper, vis-à-vis » de ses élèves, une position qui donne une » pleine valeur à son enseignement. Cependant, même dans les écoles supérieures et » quelles que soient la science et l'habileté » du maître, une inspection est indispensable. »

Dans la leçon de filles on donne une plus grande place aux exercices calmants et l'on surveille surtout l'état de fatigue.

En résumé, la moitié du temps consacré à la leçon est employé aux exercices d'ensemble, les mains libres, comprenant des attitudes qui nécessitent des contractions intenses, prolongées, ayant un effet marqué sur le redressement des courbures de la colonne vertébrale et sur l'ampliation de la cage thoracique.

Un quart de la leçon est employé aux exercices violents, comme les sauts, marches, courses, grimper. Le quart restant est, au contraire, employé aux exercices servant à contre-balancer les exercices violents.

Les attitudes qu'on appelle « courbé-raidi », attitudes d'extension forcée du tronc et qui reviennent fréquemment dans la leçon, ont pour but de redresser les courbures dorsale et cervicale du rachis, de donner une grande amplitude aux mouvements des articulations des côtes et de déployer, pour ainsi dire, l'éventail formé par les anneaux thoraciques, anneaux

que la pesanteur et les mauvaises attitudes tendent constamment à affaisser.

Ils ont donc surtout en vue l'ampliation thoracique par les actions mécaniques qui produisent l'élévation des côtes et préparent l'appareil respiratoire à mieux fonctionner sous l'action réflexe des centres nerveux.

Par l'aisance qu'ils donnent au jeu du poumon, au cœur, et aux gros vaisseaux contenus dans la poitrine, ils assurent le bon fonctionnement de ces organes, sans les surmener par un travail musculaire intense ou par des efforts dangereux.

La méthode suédoise ne cherche pas, comme la nôtre, à faire agir également toutes les parties du corps ; la nature et le classement des mouvements présente une action marquée pour le redressement du tronc. C'est en cela que la gymnastique suédoise a une véritable tendance *esthétique* ou, si l'on veut, *orthopédique*.

Le schéma de l'homme, la forme que l'on

recherche chez lui, c'est une cage thoracique dilatée pour donner de l'aisance au cœur et aux poumons ; ce sont des parois abdominales solides, resserrées, pour contenir les viscères et les organes de la digestion ; c'est un développement musculaire harmonieux, sans être excessif.

Les moyens employés sont la conséquence des axiômes qui suivent :

Il ne peut y avoir grand développement du poumon sans dilatation de la cage thoracique et sans rectification des courbures de la colonne vertébrale. Cette dilatation elle-même ne peut se produire que si les muscles élévateurs des côtes trouvent un point fixe en arrière, si le moignon de l'épaule est fixé et si les muscles fixateurs de l'omoplate ont acquis, par un raccourcissement continuel assez de tonicité pour lutter contre l'action de la pesanteur et celle des mouvements ordinaires d'étreinte qui, agissant constamment, finissent par produire la

voussure du dos et l'aplatissement de la poitrine.

Ling connaissait les lois de la morphologie du système musculaire, quand il disait qu'un muscle qui se raccourcit toujours en se contractant n'est pas, au point de vue de sa nutrition, dans les mêmes conditions qu'un muscle qui exécute le même effort, mais en se laissant étirer par une résistance extérieure.

Il est démontré que l'amplitude du mouvement influe sur le développement de la partie rouge ou contractile du muscle. Cettc dernière tend à se mettre en rapport avec la longueur maximum dont le muscle se raccourcit constamment.

S'il y a toujours raccourcissement (mouvement concentrique), les points d'insertion du muscle tendent finalement à se rapprocher, parce que la partie contractile, s'adaptant au mouvement étriqué qui devient habituel, diminue de longueur.

S'il y a, au contraire, élongation du muscle (mouvement excentrique), si le mouvement est étendu, s'il y a fréquemment écartement entre les deux points d'insertion, le corps charnu du muscle s'adapte à l'étendue du mouvement, et présente une longueur considérable.

On voit sans peine que la contraction habituelle des muscles qui ont pour fonction de rapprocher les omoplates, d'effacer les épaules et de redresser les courbures de la colonne vertébrale, aura pour effet de modifier ces muscles, en les raccourcissant et en rapprochant leurs points d'insertion.

L'attitude du corps est corrigée au début par un effort volontaire, mais elle devient chose acquise par la suite, et ne nécessite plus alors les contractions énergiques du début.

C'est ainsi que l'on remplace ce principe vague qui conseille de faire travailler *également* tous les muscles du corps par l'idée plus précise de mettre en jeu *spécialement* certains grou-

pes de muscles, en vue d'agir utilement sur les rapports des pièces du squelette.

Les mouvements suédois ont toujours pour effet de raccourcir les muscles du dos et d'allonger ceux qui resserrent la poitrine ou, pour parler la langue technique, les mouvements de la gymnastique suédoise sollicitent les contractions *concentriques* des muscles du dos et les contractions *excentriques* des muscles antérieurs de la poitrine.

On peut remarquer que c'est en général le contraire que nous faisons dans notre système de gymnastique aux appareils.

Dans les appareils de grimper, dans les rétablissements aux barres fixes, trapèzes, anneaux, c'est l'étreinte des bras qui prédomine constamment, ce sont les muscles antérieurs de la poitrine qui se raccourcissent, cè sont les muscles du dos qui s'allongent. Voilà pourquoi on ne trouve pas en général chez nos gymnastes, cette belle attitude des jeunes gens et

des jeunes filles, qui nous a frappé pendant notre séjour en Suède. On reconnaît d'ailleurs aisément ceux qui ne font pas de bonne gymnastique ou ceux qui n'en font point du tout; le dos voûté, les épaules tombantes en sont un indice certain.

Les axiômes précédents, sur lesquels repose la gymnastique suédoise, sont tirés des observations naturelles. Nous avons eu le plaisir de voir que les « Bases de l'éducation physique », que nous avions été chargé d'établir pour la rédaction du nouveau *Manuel de gymnastique* du Ministère de l'Instruction publique de 1891, sont tout à fait d'accord avec ces axiômes et que nous nous sommes rencontrés, avec la méthode suédoise, comme cela devait être en nous plaçant sur un terrain purement scientifique.

Il existe donc réellement un système de gymnastique pédagogique suédoise. Il est étrange que ce système soit resté inconnu de nous ou

du moins nous soit parvenu mêlé de fausses interprétations.

La leçon d'ensemble occupe dans ce système la plus large place. C'est une gymnastique que l'on pourrait appeler orthopédique ou esthétique, c'est-à-dire une gymnastique dont tous les effets convergent vers un but unique, la beauté du corps.

En France, nous voulons, dans la leçon d'ensemble, exercer séparément toutes les articulations et tous les muscles. Les Suédois ne recherchent pas, comme on le croit, des contractions isolées de groupes de muscles, mais des associations savantes de contractions qui suscitent des actions intenses ; ils prennent des attitudes dans lesquelles l'élève ne peut éluder l'effort qu'on lui demande et qui doivent avoir pour effet d'agir sur le squelette afin de redresser le tronc, soulever les côtes et augmenter ainsi les dimensions et les mouvements de la cage thoracique.

La leçon d'ensemble en France est considérée comme une suite de mouvements dits d'*assouplissement*, comme un moyen d'accélérer le cours du sang et de se préparer aux exercices aux appareils sans lesquels, croit-on, il n'y a pas de gymnastique et de perfectionnement possibles.

En Suède, la leçon d'ensemble se fait en plusieurs reprises, trois au minimum, entre lesquelles on fait des mouvements aux espaliers, aux bommes, aux cordes, aux échelles et aux appareils à sauter.

La leçon d'ensemble, comme la pratiquent les Suédois, sans appareils portatifs, sans haltères, sans barres en fer, sans massues, produit un effet très intense, un effet tout autre que celui que nous nous imaginions. Pour en juger, nous nous sommes mis dans les rangs des élèves et nous avons suivi une leçon pédagogique : les sensations et les courbatures que nous avons ressenties étaient d'une tout autre

nature que celles qui nous étaient familières.

Pour obtenir ces résultats, Ling et ses élèves ont poussé très loin l'analyse et la science des mouvements. Cette dernière a, dans l'enseignement théorique, une place très importante, et cela à juste titre.

Tout effet de l'exercice bon ou mauvais au point de vue de l'hygiène, toute application utile ou nuisible de la force musculaire ne dépend-elle pas de la nature même du mouvement et de la manière dont ce mouvement est exécuté?

Toute question d'hygiène par l'exercice ne contient-elle pas en elle-même un problème mécanique ?

Cette science du mécanisme des mouvements sans laquelle il ne peut exister d'enseignement gymnastique sérieux, est pour ainsi dire inconnue chez nous. Elle est distincte de la médecine qui cherche dans la chimie la guérison

des maladies, mais elle embrasse cependant la plus grande partie des phénomènes biologiques puisque toutes les grandes fonctions : contraction musculaire, circulation, respiration, sont dominées par les phénomènes physiques et mécaniques.

Le cours d'analyse des mouvements est développé dans l'enseignement de l'Institut central autant que le permet l'état actuel de la science. Il est fait par un professeur de gymnastique ayant des connaissances étendues sur les sciences exactes qui s'appliquent à la machine humaine.

Pour les Suédois, l'éducation physique n'est intéressante que si elle s'adresse au plus grand nombre, aussi leur système est-il remarquable à ce point de vue. Il donne à un seul maître le moyen d'exercer utilement une grande quantité d'élèves à la fois. A Malmö, nous avons vu M. le lieutenant Berling, en deux heures, donner la leçon à toutes les divisions de l'Athénée,

soit un total de cinq cents élèves. C'est évidemment là la vraie forme de la gymnastique scolaire. Il est peu intéressant qu'une petite minorité se livre à un travail excessif, acquière un développement athlétique, si les faibles n'ont d'autre bénéfice que de les admirer et les applaudir. Il faut éviter surtout de diviser le public en deux classes composées de ceux qui se donnent en spectacle et de ceux qui les regardent. Cette façon de procéder a été le point de départ de la décadence ancienne.

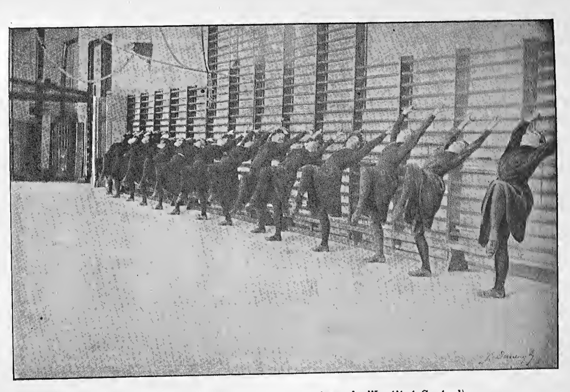
Aussi, pour être logiques jusqu'au bout, les Suédois rejettent-ils les concours comme moyens de popularisation et les récompenses comme stimulants de l'amour-propre et du zèle des élèves. Ceci peut paraître excessif et l'on pourrait maintenir les concours d'ensemble à la condition qu'on accorde le prix au au groupe le plus nombreux, présentant la moyenne d'instruction la plus élevée. Mais les concours qui portent sur des exercices spé-

ciaux, les concours individuels sont évidemment le moyen le plus sûr de faire dévier l'enseignement gymnastique en lui enlevant toute portée générale.

Du reste, le caractère de la population, pleine de douceur et de sagesse, est tout à fait préparé à accepter ces vérités et à recevoir un enseignement raisonné et systématisé.

IV

ENSEIGNEMENT PÉDAGOGIQUE PRATIQUE



Exercices aux espaliers (Cours pédagogique de l'Institut Central).

IV

Enseignement pédagogique pratique

Les enfants des écoles et des athénées voisins de l'Institut central y viennent prendre la leçon quotidiennement. Cette leçon sert en même temps d'exercice pédagogique aux élèves de l'Institut.

Les enfants malades ou atteints d'une infirmité quelconque, ont une leçon spéciale qui leur est donnée par un officier élève. Nous avons vu des scoliotiques, des hernieux, des coxalgiques, des cardiaques et d'autres malades

(1) Depuis l'année 1900, M. le colonel Dérué, inspecteur de la Gymnastique, a institué dans les écoles de la ville de Paris des cours spéciaux de ce genre pour les enfants présentant quelque vice de constitution.

bénéficier ainsi de la gymnastique malgré leur état anormal.

Le Directeur de l'Institut assiste en personne à ces cours pédagogiques. Il a l'œil sur tous les élèves, parcourt leurs rangs, rectifie leurs attitudes et les encourage par la parole.

La plus grande animation règne d'ailleurs dans ces leçons ; on n'exige le silence que pendant les mouvements d'ensemble. Pour l'installation des appareils, les élèves font eux-mêmes les manœuvres nécessaires. Ils descendent les bommes ou les tirent de leurs boîtes cachées dans le plancher ; ils hissent les cordages et roulent les chevaux de bois. Ils remettent également tout en ordre ; en un clin d'œil, à un signal du maître, la salle est débarrassée de tout son matériel encombrant et le plancher est absolument nu pour la reprise des mouvements d'ensemble.

Les exercices aux appareils se font par sections, sous la direction de moniteurs. Nous

avons fréquemment vu six sections de vingt élèves travailler dans la même salle, sans se gêner.

Les élèves s'excitent par la parole, et au coup de sifflet du maître, tout rentre dans le silence. L'entrain et la gaieté règnent sans tumulte, la liberté sans désordre.

Le rythme des mouvements est varié, les changements d'attitude sont exécutés avec rapidité, mais les attitudes sont assez longtemps prolongées. Les mouvements ne sont pas d'ailleurs répétés plus de trois fois de suite.

Le professeur seul donne les commandements des exercices : il compte les temps, surveille les élèves, leur adresse des observations, mais n'exécute pas les mouvements lui-même. Le commandement est bref, il est suivi immédiatement de l'exécution. Les élèves ne reviennent pas après chaque mouvement à la position de « fixe », ils conservent, au contraire, des attitudes souvent pénibles qui nécessitent des

contractions intenses pendant que le maître commande un autre exercice. De cette façon, il n'y a pas de temps de perdu en explications verbales et les élèves ne font pas entre chaque exercice, une halte pendant laquelle ils restent immobiles et se refroidissent.

Ils cultivent beaucoup les sauts d'obstacles et les sauts avec appuis des mains sur deux barres horizontales, situées dans le même plan vertical.

Ils exécutent aussi les sauts de pied ferme sur le plancher tous ensemble, et au commandement; ils restent fléchis et immobiles après la chûte jusqu'à un nouvel ordre.

Ils font ainsi des sauts en avant, en arrière, sur place, en tournant sur eux-mêmes; ils s'accrochent aux espaliers le long des murs et sautent en profondeur en arrière et de côté.

L'exercice du cheval de bois, les sauts avec pirouettes au-dessus de la table à sauter, la montée à la planche d'assaut, le grimper à la

corde inclinée sont leurs exercices d'application.

Les moniteurs n'ayant pas reçu leur dose d'exercice, sont ensuite exercés à part.

Dans les pensions et athénées de jeunes filles, la leçon est donnée par des professeurs et quelquefois par des élèves de l'Institut, qui s'exercent ainsi à l'enseignement. Sont exemptés de la leçon les sujets qui ont leurs indispositions mensuelles.

Les jeunes filles ont un costume composé en général d'un gilet de tricot rayé bleu et blanc, d'une veste de matelot à grands revers, d'une jupe courte, d'un pantalon court, de bas de laine et de souliers de toile. Jamais de ceintures de gymnastique ni de corsets.

La leçon des filles est composée comme celle des hommes. Nous avons même remarqué que les élèves féminins avaient pour les exercices du cheval, pour les sauts entre les barres et le grimper un goût très prononcé.

L'éducation physique des femmes est d'ailleurs ce qui nous a peut-être le plus frappé, dans le cours de notre mission. Les jeunes filles ont tant de plaisir à se livrer à l'exercice, qu'il y a, en dehors des cours obligatoires faits dans les pensionnats et les athénées, des cours volontaires suivis à l'Institut même, par des sociétés de jeunes ouvrières qui trouvent le soir, dans l'exercice, un remède à leur vie sédentaire.

Ces réunions ont lieu deux fois la semaine pour chaque société ; elles sont dirigées par une élève-maîtresse de l'Institut, élève qui trouve encore son plaisir à enseigner le soir après avoir travaillé tout le jour.

D'autres sociétés sont composées exclusivement d'institutrices et d'anciennes élèves de l'Ecole ; nous avons vu dans les rangs, des femmes de tout âge, jusqu'à quarante ans. Le résultat de ces institutions se comprend sans peine : il est la conséquence de l'importance

que l'on attache à l'éducation physique en Suède.

Les élèves de l'Institut appartiennent aux meilleures familles, et des jeunes filles de la noblesse ne dédaignent pas de prendre le titre de professeur de gymnastique.

Dans les Ecoles primaires où il n'y a pas de salles de gymnastique, la leçon se donne dans la classe elle-même sur le matériel scolaire ; elle se compose de mouvements simples et néanmoins énergiques, qui sont compris dans les programmes généraux.

Dès que l'instituteur s'aperçoit que les enfants sont distraits, il interrompt la leçon et fait aérer la classe. Les élèves montent sur les tables, s'y couchent sur le dos et sur le ventre et, les pieds accrochés à leurs bancs, font les extensions et flexions énergiques du tronc. Ce n'est pas seulement dans les Ecoles primaires que nous avons vu ces exercices exécutés dans la classe. Dans la grande salle d'un

athénée étaient réunis plusieurs centaines d'élèves se livrant à des compositions écrites. M. Zilow, professeur à l'Institut central, est venu donner une leçon de gymnastique dans cette salle même.

Les élèves paraissaient très contents de cette diversion à leur travail cérébral.

Si la leçon est ainsi dirigée avec tant de méthode et tant de sûreté dans les écoles, cela tient à ce que les professeurs ont reçu à l'Institut un enseignement pédagogique sérieux.

M. Törngren fait à l'Institut central un cours de pédagogie dans lequel l'esprit de la méthode est appuyé par des démonstrations pratiques. Les élèves apprennent sous sa direction, à analyser et à décomposer les mouvements ; on leur fait remarquer les défauts principaux qu'ils auront à corriger ; on leur indique la manière d'aider les élèves, de les retenir dans leurs chutes et d'exercer à la fois le plus grand nom-

bre possible en réglant au mieux la place des sections et la disposition des appareils.

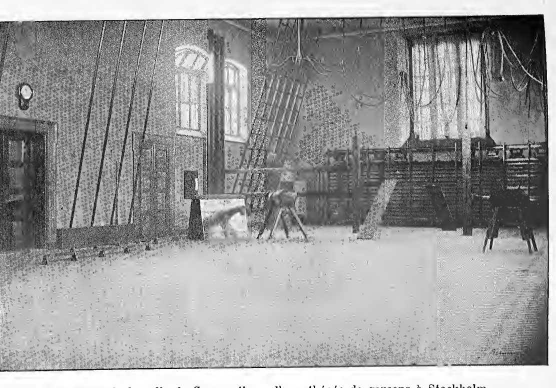
La leçon de pédagogie a lieu souvent dans un local quelconque et l'on dresse les élèves à tirer parti de tout ce qu'ils ont sous la main pour donner une bonne leçon de gymnastique.

Ces connaissances utiles sont partout populaires, car tous : élèves de l'Institut, officiers, médecins ou pédagogues, sont tenus de participer à la leçon pratique pédagogique.

Cette leçon est donnée d'une façon remarquable par le capitaine Zilow et sous les yeux du professeur Törngren.

V

SALLES DE GYMNASTIQUE ET MATÉRIEL D'ENSEIGNEMENT



Intérieur de la salle de Gymnastique d'un athénée de garçons à Stockholm.

V

Salles de gymnastique et matériel

Les salles de gymnastique sont très vastes, elles ont dans les athénées, environ 30 mètres sur 12 et 9 mètres de hauteur. Le sol, les murs et le plafond sont en bois de sapin verni ou huilé. Il n'y a dans la salle ni sciure de bois, ni tan, ni sable. On entretient le plancher dans la plus grande propreté et, après chaque séance il est lavé avec une sorte de balai fait d'une barre de bois et de longs brins de fil de chanvre que l'on traîne sur le sol après l'avoir mouillé.

Aucun élève ne pénètre dans la salle sans

avoir changé de costume et de chaussures dans les vestiaires contigus.

Les locaux sont maintenus en hiver à une température de 12 à 14 degrés centigrades. De larges fenêtres y versent à flots l'air et la lumière; l'air de la salle est renouvelé au commencement de chaque séance.

Le matériel composant une salle de gymnastique d'un athénée comprend:

Les espaliers, qui sont un ensemble de tringles de bois horizontales et fixées à quelques centimètres du mur. Ces tringles sont à angles mousses écartés de 8 à 10 centimètres et tapissent la salle depuis le sol jusqu'à 3 mètres de hauteur et plus.

C'est sur ces espaliers que les élèves prennent des points d'appui, exécutent des mouvements et maintiennent des attitudes énergiques. Cet appareil est spécial à la Suède ainsi que l'échelle rectangulaire composée d'un grand nombre de montants verticaux, réunis par des

échelons très écartés l'un de l'autre et suspendue par des cordages dans une position verticale, oblique ou horizontale. Les élèves passent à travers les cadres formés par les échelons et les montants et exécutent ainsi des poursuites qui les amusent fort en rampant de haut en bas ou suivant un trajet sinueux déterminé d'avance. Ces exercices demandent de l'agilité, de l'adresse et assouplissent beaucoup le tronc à cause des torsions variées qu'ils lui impriment.

On voit aussi la corde inclinée, les cordes lisses, les perches verticales et obliques, la planche d'assaut et quelquefois les échelles de corde.

L'appareil le plus usité est la *bomme* ou poutre horizontale à section ovale, présentant quelquefois sur une de ses faces, une rainure longitudinale qui donne à cette section la forme d'un cœur de jeu de cartes.

Ces poutres sont en sapin, elles ont souvent la largeur de la salle.

Dans les anciens gymnases, elles sont suspendues au plafond par des moufles et des chaînes de fer. On les descend à la hauteur voulue en les laissant accrochées. On se croirait alors sur le pont d'un navire avec le bruit des chaînes et les commandements des manœuvres.

Dans les gymnases récemment construits, les bommes sont enfermées sous le plancher avec leurs montants. A un moment donné, les élèves soulèvent les trappes qui les recouvrent et en quelques secondes quatre ou cinq de ces instruments sortent de terre et sont prêts à servir.

Les exercices que l'on exécute sur ces bommes sont très variés: on les accouple deux à deux sur le même montant vertical, on leur ajoute des sortes de selles qui permettent des exercices de voltige à un grand nombre d'élèves à la fois, on y adosse aussi les planches d'assaut.

On peut faire sur ces bommes tous les exercices de suspension et d'appui utiles sans permettre les tourniquets et autres mouvements acrobatiques.

Quand il n'y a pas de soutien pour la bomme, deux élèves la tiennent sur leurs épaules en l'appuyant au mur, tandis que leurs camarades font au-dessus des sauts avec appui des mains.

Le long des murs se trouvent des petits bancs de bois de 3 à 4 mètres sur lesquels se couchent les enfants pour exécuter les grandes flexions et extensions du tronc, les pieds accrochés aux espaliers. Ces mêmes bancs dressés contre les murs, deviennent des planches d'assaut, et, retournés, de petites poutres horizontales pour des exercices d'équilibre. La traverse inférieure est disposée à cet effet.

Les instruments à sauter se composent du cheval de bois recouvert de cuir et dont l'encolure est plus basse que la croupe, la table à

sauter, le mouton sautoir et le sautoir ordinaire. Ces instruments sont tous à hauteur variable et à volonté roulants ou fixes. On ajoute quelquefois sur le cheval un sac qui représente un cavalier et qui élève la hauteur à franchir jusqu'à 1m,80.

Les appels du pied se font sur le plancher; quelquefois les chutes des sauts ont lieu sur un petit tapis de corde tressé très solide, mais peu épais. Il n'y a jamais d'appareils portatifs dans les gymnases des écoles.

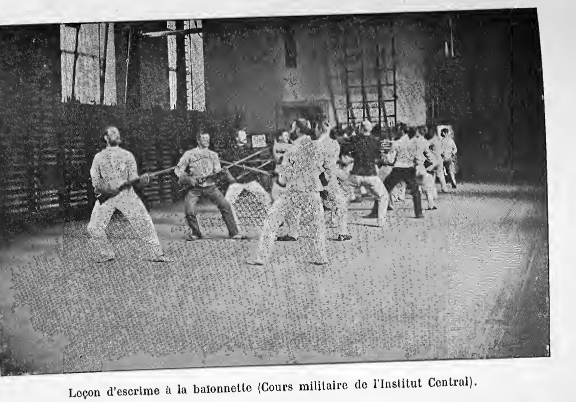
Le matériel est toujours en sapin et construit sur un même type d'après des plans émanant de l'Institut Central. La disposition des locaux est très étudiée au point de vue du chauffage, de l'éclairage et de la ventilation. Il y a dans les gymnases modernes des lavabos et des salles de douche.

On y voit aussi des jeux de javelot, des vélocipèdes, des patins à roulettes et des tirs à la cible avec armes de petit calibre.

VI

GYMNASTIQUE D'APPLICATION. GYMNASTIQUE MILITAIRE

[illegible]



Leçon d'escrime à la baïonnette (Cours militaire de l'Institut Central).

VI

Gymnastique d'application. Gymnastique militaire.

La gymnastique militaire telle qu'elle est enseignée à l'Institut de Stockholm se compose de la leçon de gymnastique pédagogique, plus l'escrime.

Il y a trois escrimes différentes :

L'escrime au fleuret, l'escrime au sabre et l'escrime à la baïonnette.

Dans ces trois escrimes, tous les coups et parades s'enseignent symétriquement de la main droite ou de la main gauche.

L'escrime au fleuret ou à l'épée est l'escrime française ; elle n'est pas poussée bien loin au

point de vue de l'assaut et exclut toute idée de combat. On ne cite pas en Suède un duel depuis quatre-vingts ans.

Pour la leçon d'escrime au sabre, les élèves sont revêtus de masques et de cuirasses de fer qui leur permettent de porter les coups avec toute la vigueur d'une véritable attaque.

Il est très pittoresque de voir cette petite phalange d'hommes ressemblant à des scaphandres et faisant jaillir des gerbes d'étincelles du choc de leurs rapières ébréchées.

L'escrime à la baïonnette est une escrime toute spéciale ; elle se compose d'un jeu serré où les baïonnettes se croisent et se trompent comme des épées. Les baïonnettes sont des tiges à ressort qui rentrent dans les canons de fusil lorsqu'un coup de pointe est porté.

La gymnastique d'application, telle qu'elle est donnée dans la leçon pédagogique, est suffisante, quoique peu développée.

Néanmoins nous y avons remarqué des par-

ticularités qui nous ont paru tout à fait conventionnelles. Ainsi, dans la préparation et la chute des sauts, le rôle des bras est indéterminé.

A l'arrivée au contact du sol, les genoux sont écartés, les talons joints, la cuisse dans l'abduction forcée, de façon à ce que les pieds conservent un angle de 90 degrés.

Nous ne voyons pas de raison fondée pour imposer cette règle, qui n'aide en rien l'amortissement dans le saut. Les Suédois ont, du reste, même dans la station droite, l'habitude de tenir les pieds à angle droit, c'est évidemment un effort à faire; mais a-t-il quelque utilité? Nous croyons cette pratique en contradiction avec le principe d'économie que nous avons pris pour base de l'utilisation de la force musculaire dans les applications.

La leçon de gymnastique donnée aux recrues est quotidienne; elle est la même que celle qui est donnée aux élèves des athénées.

Les salles des casernes sont très vastes. Celle de la caserne d'infanterie de Stockholm a 46 mètres sur 20, elle est garnie d'un matériel tout neuf.

L'instruction est faite par des sous-officiers en grand nombre; il y a seulement quatre ou cinq recrues pour un instructeur. Ces sous-officiers ont reçu leur enseignement à l'école des sous-officiers et des mains des officiers qui ont passé par l'Institut central.

A l'école navale et à l'école des matelots, il y a également tous les jours une leçon dans un immense gymnase spécial.

La leçon est commandée par un lieutenant de vaisseau, ancien élève de l'Institut central. Elle se compose de la leçon pédagogique ordinaire et de courses en plein air. Les applications spéciales à la marine ne se font que plus tard sur un bateau-école.

Des mensurations sont faites sur les élèves au début et à la fin des cours. Voici un exem-

ple pris cette année sur cent treize hommes appartenant aux recrues de la marine :

Age moyen	19 ans.
Poids	60^{k},9.
Taille	1^{m},681.
Largeur des hanches	27^{c},8.
Largeur des épaules	36^{c},5.
Diamètre inférieur du thorax	26^{c},9.
Diamètre antéro-postérieur	19^{c},6.
Circonférence thoracique maxim.	86^{c},9.
Circonférence abdominale minim.	72^{c},5.
Capacité respiratoire	4^{l},25.

Ces moyennes sont certainement supérieures à celles qui sont prises sur les jeunes gens du même âge et de même condition chez nous.

VII

GYMNASTIQUE MÉDICALE

VII

Gymnastique médicale.

La gymnastique médicale est une des branches les plus développées de la gymnastique suédoise, il existe un système de thérapeutique par l'exercice qui s'étend à un grand nombre de maladies, y compris les cas d'orthopédie.

Il ne faut pas croire que c'est par la quantité d'appareils nouveaux et de machines compliquées que la méthode de Ling obtient de bons résultats. C'est par la sage direction du traitement, par la connaissance approfondie des effets des mouvements, qu'on arrive à l'action maximum sans la contrarier et sans l'amoindrir. Il y a, il est vrai, dans la ville de Stock-

holm des établissements spéciaux qui possèdent un matériel plus complet ; l'établissement du Dr Zander est un des plus remarquables dans ce genre. Tous les mouvements passifs ou actifs y sont exécutés progressivement au moyen de machines des plus ingénieuses et sans l'aide d'aucun gymnaste opposant.

D'autres établissements privés, dirigés par des médecins, emploient des méthodes mixtes où les machines ont un rôle moins grand et où les pratiques du massage et des mouvements passifs sont très développées.

Mais, pour rester dans notre sujet, le matériel qui a trait à la gymnastique enseignée officiellement est beaucoup plus simple.

Ainsi le mobilier de la salle de gymnastique médicale de l'Institut central se compose :

De six lits de massage et de six lits pliants, d'espaliers, de bommes, d'une échelle inclinée, d'une poutre inclinée, d'un mât de perroquet

de perches fixes verticales et de tabourets, de coussins et de matelas.

Les élèves, pendant leur séjour à l'Ecole, s'exercent entre eux aux pratiques de gymnastique médicale, ils exécutent, avec l'avis du médecin-professeur, le traitement des malades qui viennent chaque jour à la clinique spéciale de l'Institut, et à leur sortie de l'Ecole ils ont le droit d'exécuter les traitements médicaux sous la surveillance d'un médecin. Les ordonnances consistent alors non pas en produits pharmaceutiques, mais en une liste de mouvements actifs et passifs, en massage, percussions, et manœuvres spéciales tout à fait originales.

Nous ne donnerons pas plus de détails sur la gymnastique médicale suédoise, qui a justement conquis une réputation universelle et qui mérite une étude spéciale que nous ne pouvons faire ici.

VIII

GYMNASTIQUE DES ÉTUDIANTS LIBRES ET JEUX NATIONAUX

VIII

Gymnastique des étudiants et jeux nationaux.

Les étudiants sont libres de faire ou de ne pas faire de gymnastique, mais comme tous en ont bénéficié dans les athénées où elle est obligatoire, ils ont appris à l'aimer. De plus, ils ont tous la même méthode ; il leur est donc facile de continuer à suivre un cours régulier que fait chaque jour un professeur spécial attaché à l'Université dont ils font partie. Ce professeur est assimilé aux autres professeurs de l'Université, il sort de l'Institut Central et touche un traitement annuel de 3.000 francs environ.

Ce qui nous a le plus frappé dans les leçons faites aux étudiants, c'est la discipline volontaire qu'ils s'imposent, c'est la conviction qu'ils ont de l'excellence de leur méthode gymnastique. Cette conviction est partagée par les professeurs de l'Université eux-mêmes, et l'on voit des maîtres dans les lettres et dans les sciences d'un âge respectable se placer dans les rangs des étudiants et participer à leur leçon.

A Lund, nous avons suivi la leçon magistralement dirigée par M. le major Norlander. La salle de gymnastique est ancienne, elle a 30 mètres sur 15. Au-dessus de la porte, le buste de Ling avec la devise : *Mens sana in corpore sano*. Ling a professé lui-même l'escrime dans cette salle, et la ville de Lund est pleine de ses souvenirs. Le plancher est couvert d'un tapis de linoléum. Les appareils anciens sont de même espèce que dans les autres gymnases suédois ; on remarque quelques vieilles armu-

res et quelques cuirasses originales ayant servi autrefois à la leçon d'escrime.

Il y a, à côté de la salle de gymnastique, une salle de douches et des vestiaires où les banquettes sont disposées pour servir en même temps d'armoires à vêtements et à chaussures de rechange.

JEUX NATIONAUX

A côté de la gymnastique, dont la méthode rigoureuse n'exclut pas la joie et l'entrain, les Suédois ont des exercices de plein air qui leur sont propres et qui constituent des sports ou jeux nationaux.

La saison d'hiver est arrivée, les promenades et les routes sont recouvertes d'une neige abondante, l'eau des grands lacs d'une croûte épaisse de glace ; on voit alors parents et enfants accourir en foule avec traîneaux et patins en poussant des cris de joie. Tous les écoliers,

filles et garçons, ne quittent plus leur petit traîneau, simple morceau de bois sans valeur ou élégant et léger travail de serrurerie recouvert d'étoffe. Tous se couchent sur le côté, se laissent glisser sur les pentes rapides et assurent leur direction en donnant de temps en temps sur le sol un coup de pied de la jambe restée libre, qui sert ainsi de gouvernail.

On voit souvent des mères de famille s'asseoir sur les petits traîneaux avec leurs enfants et s'amuser de leur joie et de leurs cris.

Pour les jeunes gens, les traîneaux affectent une autre forme : ce sont des chaises posées sur de longs patins de bois ; le patineur s'appuie sur le dossier, un pied sur le traîneau, l'autre armé d'un patin et servant à la propulsion. Le patineur a ainsi le double plaisir de patiner et de n'être pas seul.

Tous savent patiner ; il serait honteux de ne pas savoir se tenir sur la glace. Il est si agréa-

ble de fendre l'air sans effort en troupe nombreuse et sur des lacs à perte de vue.

Sur la neige et dans les montagnes, les patins sont en bois léger; ils ont jusqu'à deux mètres de long pour présenter une large surface d'appui. Armés de ces *schida*, les campagnards s'abandonnent sur de fortes pentes, acquièrent des vitesses vertigineuses, et s'il se présente une crevasse, ils sautent franchement l'obstacle et retombent quinze à vingt mètres plus loin. On voit aussi des traîneaux à voiles sillonner les lacs glacés. Des amateurs, surtout M. le capitaine Balck, font leur possible pour donner de l'extension à ces exercices nationaux, ils organisent des fêtes, des concours où ils invitent les champions des diverses provinces à se mesurer entre eux.

Ils joignent à ces récréations d'hiver, les exercices du tir, du javelot, du canotage, de la natation, qui se font l'été. Les jours si courts pendant l'hiver se prolongent alors bien tard

et la Suède, fatiguée de la nuit dans laquelle elle a été plongée, revit d'une nouvelle existence toute extérieure, qui n'a plus ancun rapport avec la vie d'hiver.

Si l'on ajoute aux exercices méthodiques les jeux précédents et aussi quelques récréations originales tout à fait particulières aux gens de la campagne, on voit que tous, écoliers, villageois et citadins, ont leur dose d'exercice suffisante.

La travail manuel a pris également une grande extension. La méthode de Naes a sa réputation universelle ; il faudrait une étude spéciale pour la décrire et en faire comprendre toute la portée.

IX

CONCLUSIONS

IX

Conclusions tendant à organiser la gymnastique en France, sur le plan de la gymnastique pédagogique suédoise.

Convaincus qu'il était urgent de relever notre génération de cette sorte de déchéance à laquelle elle doit aboutir fatalement par l'inaction physique, l'abus des plaisirs factices et les excitations cérébrales excessives, des hommes énergiques, dévoués et résolus, se sont imposé, depuis quelque temps, la tâche de faire revivre le goût et la pratique des exercices corporels. Ces apôtres de l'éducation physique ont eu leur rôle d'entraîneurs; guidés par l'amour de la patrie ou de l'humanité, ils cherchent à

répandre dans la masse le goût de la vigueur et l'horreur de tout ce qui avilit et efféмine.

Nous devons aider ces patriotes en leur indiquant le moyen le plus direct d'acquérir cette vigueur physique qu'ils vantent avec raison, car s'ils entraînent et persuadent, ils ne peuvent avoir encore la charge d'enseigner.

Le médecin ne laisse pas le choix du remède à son malade ; ce n'est pas non plus aux élèves, qui ignorent, à constituer l'enseignement de l'éducation physique, cette manière de procéder aurait pour conséquence de laisser la méthode dans une indécision complète, de la laisser vacillante comme le caprice de la mode et finalement l'on verrait les exercices du corps être abandonnés avec aussi peu de raison qu'ils avaient été acceptés avec enthousiasme.

Tant que le système d'éducation n'est pas scientifiquement établi, il peut être l'objet d'un mouvement passionnel, mais il n'amènera

jamais la conviction des hommes qui raisonnent, conviction nécessaire à sa consécration définitive.

L'élaboration d'un plan d'éducation devrait donc précéder toute tentative de popularisation. C'est justement cette façon de procéder qui a fait la force du système suédois.

Conçu méthodiquement par un seul, il possédait déjà les qualités d'homogénéité qui ne peuvent avoir des œuvres élaborées par des commissions où se rencontrent les aptitudes, les opinions et les connaissances les plus diverses.

Ayant été enseigné dans l'Institut Central à l'exclusion de tout autre, il devait forcément se répandre partout sans altération et produire ses fruits.

Nous avons vu nous-même par des tentatives privées et par des cours faits, il y a plus de vingt ans aux instituteurs, combien un enseignement régulier de l'éducation physique serait goûté

par le personnel spécial qui ne sait, actuellement encore, où trouver les connaissances nécessaires à son perfectionnement (1).

Un Manuel d'éducation physique vient, il est vrai, d'être rédigé par la commission ministérielle, dont nous étions le rapporteur. Ce Manuel, assez complet, répandra des vérités établies déjà par l'expérience.

Mais un Manuel est un guide pour le professeur déjà formé, il est impuissant à remplacer un enseignement théorique et pratique.

La Suède nous montre ce que peut produire un système homogène établi sur des bases positives et fonctionnant depuis plus d'un demi-siècle. Il faut imiter cet exemple, l'expérience est faite ; elle réussira aussi bien chez nous. Ling disait : « Il arrivera un temps où l'éducation physique occupera les hommes de qualité,

(1) Depuis cette époque, la ville de Paris a créé un Cours d'éducation physique et nous en a chargé, mais ce cours n'a encore aucune sanction officielle, il est demeuré facultatif.

et ce temps est proche. » Il ajoutait : « Quand la France s'occupera de gymnastique, il en sortira quelque chose d'important. »

Il ne faut pas laisser perdre les paroles d'un apôtre convaincu qui connaissait nos qualités et qui admirait l'aptitude de notre race à apporter dans les questions auxquelles elle s'attache, la précision vraie et la juste mise au point.

Il ne faut pas nous désintéresser des enseignements que peut nous donner l'étranger. Chose inouïe, nous étions un des premiers français qui aient été avec un mandat, étudier l'organisation de l'Intitut central, et cela depuis plus de soixante-dix ans qu'il fonctionne !

Les étrangers vont annuellement y puiser des connaissances techniques et y envoient des élèves réguliers. Faisons de même. Nous avons bien des choses à prendre du système suédois, au point de vue pédagogique et médical.

Il serait utile d'envoyer en Suède une délégation comprenant un pédagogue, un médecin,

un militaire, un physiologiste technicien versé spécialement dans l'étude des mouvements, et une institutrice.

Cette délégation suivrait un cour complet de l'Institut de Stockholm, sous la direction d'un interprète. Revenue en France, après avoir rédigé un rapport plein de documents précis, elle pourrait perfectionner encore les programmes d'enseignement faits par la Commission de gymnastique. Elle se transporterait ensuite en province, dans les académies où elle formerait des centres d'enseignement au moyen de conférences faites au personnel enseignant. Il faudrait ensuite établir une inspection régulière dans les départements, avec centralisation au bureau de l'Inspecteur général au Ministère de l'Instruction publique. (1)

Tant qu'il n'existera pas d'organisation de ce

(1) Ces désidérata sont conformes aux vœux du Congrès International de l'Education physique de 1900, dont nous étions le Secrétaire général.

genre, les efforts et les connaissances de chacun s'éparpilleront sans résultat durable.

Un système complet d'éducation physique consisterait:

1º A prendre aux Anglais leur hygiène, leurs récréations en plein air, sans toutefois abuser des concours qui ne s'adressent qu'à une minorité d'élite;

2º A emprunter aux Suédois leur gymnastique pédagogique et esthétique;

3º Et à conserver notre gymnastique militaire avec ses applications, à peu près telle qu'elle se fait à l'École de Joinville-le-Pont.

Nous n'avons pas besoin d'insister pour faire sentir quelle importance aurait chez nous l'établissement de l'éducation physique sur des bases sérieuses.

Quelle élévation on lui donnerait si elle avait comme l'éducation intellectuelle, un enseignement à plusieurs degrés.

Il est indispensable de se pénétrer de ces

vérités, et de ne pas laisser, à côté de tant de réformes accomplies, celle de l'éducation physique dans un abandon indigne de notre pays. Chacun de nous doit, dans la mesure de ses forces, rehausser sa patrie dans toutes les manifestations de son activité.

Si l'on veut mettre un terme à la véritable anarchie gymnastique qui règne en ce moment, il faut absolument créer un centre de pédagogie, une école dans laquelle on formerait les professeurs destinés à enseigner dans les écoles normales primaires, les lycées et les établissements d'enseignement supérieur.

Les élèves sortant de cette école en petit nombre, avec des connaissances spéciales théoriques et pratiques très étendues, seraient capables de former à leur tour, des instructeurs qui enseigneraient la gymnastique pratique dans l'école primaire, suivant la méthode adoptée, sous le contrôle et la direction émanant de l'Ecole centrale.

Le personnel enseignant ne peut à chaque instant être balloté par des hésitations, il doit avoir confiance et croire à l'efficacité de l'enseignement qu'il est chargé de donner.

Pour cela, il faut se fixer sur une méthode homogène simple, pratique, établie sur des bases scientifiques et contrôlée par l'expérience.

Un enseignement ne peut porter ses fruits dans la masse des enfants que s'il est bien défini et si on le pratique pendant un laps de temps assez long, sans changements continuels.

C'est en élevant la doctrine de l'Education physique qu'on donnera à celle-ci le rang qu'elle doit occuper à côté de l'Éducation intellectuelle et morale; le personnel qui la représente jouira de toute la considération qu'il mérite, si on la mesure à l'importance de la mission qui lui est confiée.

Châteauroux. -- Typ. et Lith. P. Langlois et C°

EN VENTE

A LA

SOCIÉTÉ D'ÉDITIONS SCIENTIFIQUES

ALBERT (le professeur). — *La Boxe Française.* 1 vol. in-18 de 300 pages environ, avec 84 phototypies des différents mouvements, dans le texte. Prix...................... 5 fr.

BARTÈS (Dr Emile), médecin inspecteur de la Société protectrice de l'enfance. — *Manuel d'hygiène scolaire*, à l'usage des médecins et instituteurs des lycées, collèges, etc. Un volume in-18 de 150 pages. Deuxième édition.... 2 fr. 50

DELVAILLE (le Dr C.). — *Une Mission en Belgique et en Hollande. L'hygiène et l'Assistance publiques. L'organisation et l'Hygiène scolaires*, avec une préface de M. Grancher, professeur à la Faculté de médecine de Paris. In-18 de 234 pages. Prix.................................. 5 fr.

DEMENY (Georges). — *Guide du maître chargé de l'enseignement des exercices physiques dans les écoles publiques et privées*, ouvrage orné de 289 figures dessinées d'après des photographies instantanées. 1 vol. in-8 de 170 pages, 2e édition, broché... .... 2 fr. 50
cartonné.................................... 3 fr. »

FONTANA. — *Manuel de gymnastiqne.* 1 vol. de 51 pages et 115 figures. Prix.............................. 2 fr. 50

GAUTHIER (Dr J. Constantin). — *Manuel pratique d'hygiène selon les programmes.* 1 vol. in-12 de III-232 pages, broché.. 2 fr.

HARTELIUS (T.-J.). Professeur à l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm. — *Traitement des maladies par la Gymnastique suédoise.* Traduction française de la troisième et dernière édition suédoise, avec 100 figures intercalées dans le texte, par Emile FICK, lieutenant au 4e Régiment d'Artillerie de Campagne de l'Armée suédoise, Diplômé de l'Institut Central de Gymnastique de Stockholm, et le Dr Charles VUILLEMIN, médecin-major de 2e classe à l'Ecole Normale militaire de Gymnastique et d'Escrime de Joinville-le-Pont. Volume de 360 pages. 2e édition, broché.... 8 fr.